

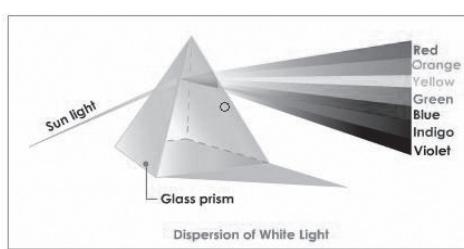
ભારતીય સંસ્કૃતિ - ૨૪

આરોગ્ય - ૨

(પ.પુ. સ્વામી શ્રી અસંગાનંદ સરસ્વતીજીના પ્રવચનો પર આધ્યારિત)

આજા બ્રહ્માંડમાં જે પણ વ્યક્ત (પ્રગટ) અને અવ્યક્ત (અપ્રગટ) રૂપમાં છે એનું જે મૂળ તત્ત્વ છે એ પૂર્ણ છે, અને તેથી એમાંથી જે પણ વ્યક્ત (પ્રગટ) થાય એ પણ પૂર્ણ જ હોય છે.

આ સમસ્ત સંસારમાં, આ વિશ્વમાં અને અનંત બ્રહ્માંડમાં પણ જે વ્યક્ત-અવ્યક્ત અસ્તિત્વ વ્યાપી, વિલસી રહ્યું છે એનું જે મૂળ તત્ત્વ છે એ પૂર્ણ છે, અને તેથી, એમાંથી જે પણ કશું વ્યક્ત થાય છે એ પણ પૂર્ણ જ હોય છે. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ વર્ણવે છે તેમ - પૂર્ણમદઃ પૂર્ણિમદઃ પૂર્ણાત् પૂર્ણમુદ્દચ્યતે... આ મૂળ તત્ત્વમાં જે વ્યક્ત થવાની શક્યાઓ છે એ અપ્રતિમ અને અનંતાનંત, ઇન્ફાઇનાઇટ (infinite) છે, જેમ કે સૂર્યના કિરણો જે દેખાય છે એ તો સફેદ છે, એ કિરણો સીધા જતાં હોય તો એમાંથી કોઈ રંગો નીકળતા દેખાતાં નથી, પરંતુ એ જ કિરણો જ્યારે પાણીમાંથી, કે જ્વાસમાંથી કે પછી



પ્રિજમમાંથી પસાર થાય તો એ જ સફેદ દેખાતાં સૂર્યકિરણોમાં અવ્યક્ત રીતે રહેલાં મૂળ સાત રંગો અલગ થયેલાં દેખાશે જેને

અંગ્રેજમાં "VIBGYOR" કહે છે; ત્યાર પછી એ જ સાત મૂળ રંગોના વિવિધ સંમિશ્રણ દ્વારા અસંખ્ય રંગો બનાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવેલા અસ્તિત્વના મૂળ તત્ત્વને શબ્દના સંદર્ભમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો 'એ' તત્ત્વ તો તદ્દન મૌન જ છે,

* VIBGYOR – સાત રંગોના અંગ્રેજ નામોનો પહેલો અક્ષર – V (violet), I (indigo), B (blue), G (green), Y (yellow), O (orange), R (red)

તદન નિઃશબ્દ, અને છતાં એમાંથી જે સર્વ ધ્વનિઓનો મૂળ ધ્વનિ વ્યક્ત થાય છે એ ઊંશબ્દરૂપે; આ જ મૂળ નિઃશબ્દ ધ્વનિમાંથી પછી અનંતાનંત ધ્વનિઓ, સુરો, સુરાવલીઓ, બનાવી શકાય છે, જાત-જાતના શબ્દો અને ભાષાઓ પણ એમાંથી જ ઉદ્ભવે છે, અનંતાનંત શબ્દ-જગતની રચના પણ આ નિઃશબ્દ ઊંમાંથી જ થાય છે.

આપણો વાત કરી રહ્યા હતા કે મૂળ તત્ત્વ જે અનંતાનંત હોવા છતાં અવ્યક્ત છે એને જે વ્યક્ત થવાની શક્યતા આપી શકે, અવસર આપી શકે એ છે પરમાત્માએ આપેલી અદ્ભૂત દેન-સમું મનુષ્યનું શરીર. સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં આપણું શરીર-તંત્ર એકમેવ એવું ઉપકરણ (gadaget?) છે કે એ કોઈ પણ આયામમાં, કોઈ પણ દિશામાં, પરમાત્માને, પરમ શક્તિને પ્રગટ થવાની અનૂકૂળતા પૂરી પાડી શકે છે, એ છે મનુષ્યનું શરીર.

આ વિષય ઉપર આપણો પહેલાં થોડી-ધારી વાતો કરી હતી; એને થોડું વધુ સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ. એ અવ્યક્ત, નિઃશબ્દ પરમ શક્તિને શબ્દ-ભાષા-ધ્વનિ દ્વારા વ્યક્ત થવાની અસીમ શક્યતાઓ છે; વિશ્વમાં અને એની ઓલી-પાર જે અસંખ્ય ધ્વનિઓ છે એ બધી ધ્વનિઓ વ્યક્ત થઇ શકે છે એક માત્ર મનુષ્ય-યોનિના, મનુષ્યના શરીર દ્વારા જ શક્ય છે, અન્ય કોઈ પણ યોનિમાંના શરીર દ્વારા એ પરમ શક્તિને વ્યક્ત નથી કરી શકતી. મનુષ્યના શરીર દ્વારા જે કોઈ પણ ધ્વનિ સાંભળી શકાય છે એ બધી જ ધ્વનિઓ તો માણસ પ્રયત્નો-અભ્યાસ પછી કાઢી શકે છે, પણ જે ધ્વનીઓ સ્થૂળ કાન-કર્ણથી નથી સાંભળી શકતી એવી ધ્વનિઓ પણ અમુક માણસો કાઢી શકે છે.

થોડાં સમય પહેલાં કોલમનીસ્ટ દેવેશ મહેતાએ ટેલીપથી ઉપર એક સરસ લેખ લખ્યો હતો; આપણો જે વિષય ઉપર વાત કરીએ છીએ એના સંદર્ભમાં, વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે શું થઇ રહ્યું છે એ અંગેની સારી એવી માહિતી એ લેખમાં છે. તો, સૂક્ષ્મમાં પણ શબ્દોને મોકલવાની, શબ્દોને પ્રેશણ, સંપ્રેશણ (send, broadcast) કરવાની જ શક્યતાઓ છે એ મનુષ્યના શરીરથી જ શક્ય છે. આવી જ રીતે,

જીવનના અલગ-અલગ આયામોમાં, જુદાં-જુદાં ડાઈમેન્શન્સમાં મનુષ્યની અંદર / મનુષ્ય દ્વારા બધું જ વ્યક્ત થઇ શકે છે એવું અદ્ભૂત મનુષ્યનું શરીર છે.

આપણે ગઈ વખતે જીવન અને શરીર વિષેના જુદાં-જુદાં વિષયોમાંથી એક મહત્વના એવા આરોગ્ય અંગેની વાત કરતા હતા, કે પરમાત્માએ આપણને એવું શરીર- તંત્ર બનાવી આપ્યું છે કે એને કોઈ પણ મુશ્કેલી ઉભી થાય તો શરીર જાતે એટલું સક્ષમ હોય છે કે એ મુશ્કેલી દૂર કરી શકે છે એવું શરીર આપણને પરમાત્માએ બનાવી આપ્યું છે. સામાન્ય રીતે કોઈ બીમારી થાય તો શરીર જાતે એને ઠીક કરી દે છે, પરંતુ એમાં જો વિકારો આવી જાય, કે કોઈ અન્ય ગરબડ થાય તો આ જ શરીરની જે ક્ષમતા છે એ પૂરેપૂરી વ્યક્ત ના થઇ શકે, એ પૂરે-પૂરી રીતે કાર્ય ના કરી શકે - એમાં કોઈ અવરોધો ઉભા થાય, એની (શરીરની) શક્તિ ઓછી થઇ હોય, તો એ બીમારી જાતે કાઢી ના શકે, તેથી આપણે પછી બહારથી મદદ લેવી પડે.

સામાન્ય રીતે આપણે કોઈ પણ બીમારીનો ઈલાજ કરવા માટે, કે બેકટેરિયલ ઇન્ફેક્શન થયું હોય તો એને મટાડવા માટે એલોપથી, હોમીયોપથી, અથવા આયુર્વેદની મદદ લઈએ છીએ. આ દરેક પ્રકારની દવા શરીરમાં ધારી અસર ત્યારે જ કરી શકે કે જ્યારે મારી અંદરની પ્રાણ-શક્તિ, મારું ઓજ એનો થોડો અંશ પણ જીવીત હોવા જોઈએ, બીમારી મટાડવા આ જરૂરી છે, કારણ કે જો પ્રાણ-શક્તિ, કે ઓજ જ જો જીવીત ના હોય, કે બિલકુલ નહીં હોય તો પછી કોઈ પણ થેરપી કામ કરતી નથી. બીમારીમાં બહારની દવા અસર કરે એ માટે એ વ્યક્તિની પોતાની ઈમ્યુન સિસ્ટમ, એનો ઓજ, એની પ્રાણશક્તિ જીવીત હોવાં જોઈએ; એનો અર્થ એ જ કે અંતત: બીમારી મટાડવા માટે મારી પોતાની જ પ્રાણશક્તિ, મારી પોતાની જ ઈમ્યુન સિસ્ટમ મહત્વની છે; મારું પોતાનું જ તંત્ર બીમારીને મટાડતું હોય છે, બહારની દવા તો મારી અંદરની ક્ષીણ થયેલી શક્તિને બીમારીને મટાડવા માટે માત્ર થોડી મદદ કરે છે.

તો, જો આ (શરીર)તંત્રને આપણે પૂર્ણતાથી, સમગ્રતાથી,

holistically નથી સમજતા તો આપણે એની સાથે ન્યાય નહીં કરી શકીશું. આ બાબતમાં આપણે ગઈ વખત વાત કરી હતી, અને એ પણ વાત થઈ હતી કે આજનું જે વિજ્ઞાન છે, modern science છે, જે એલોપથી દવાને આધારે જ માત્ર રોગ-વ્યાધિ વિગેરે મટાડવાનો પ્રયાસ કરે છે, એ વિજ્ઞાન આ શરીર-તંત્રને પૂર્ણતાથી નથી સમજતું. વર્તમાન સમયમાં વિજ્ઞાન-આધ્યારિત દરેક ક્ષેત્રની ટેકનોલોજીનો ખૂબ વિકાસ થઈ રહ્યો છે, જે નવી ટેકનોલોજી આવી રહી છે એ પણ ગજબની છે, તમે કલ્યાણ નહીં કરી શકો એવાં-એવાં ઉપકરણો આવી રહ્યાં છે.

આરોગ્યને લગતી ટેકનોલોજીમાં પણ આપણે જે મેળવી રહ્યાં છીએ એ પણ ગજબનું છે; તેમ છતાં ભૌતિક અને ટેકનોલોજીકલ વિકાસની બીજી બાજુના પાસામાંના સમાજમાં માણસનું આરોગ્ય, એની બીમારીઓ પણ એટલી જ કે એનાથી પણ વધુ ઝડપથી વધી રહી છે, ઊલટાની વિકૃત થતી જાય છે; આરોગ્યની એવી-એવી સમસ્યાઓ આવતી જાય છે કે એ સમસ્યાઓનો કોઈ હલ (solution) જ નથી સૂઝતો. દા.ત. ડાયાબીટીસનો હલ નથી મળતો, બ્લડ-પ્રેશર (BP)નો હલ નથી મળતો; એલર્જીનો હલ નથી મળતો. આવી તો બીજી કેટલી બીમારીઓ છે, આરોગ્યની સમસ્યાઓ છે જેનો હલ આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે તો છે જ નહીં. હા, એ વૈજ્ઞાનિકો એ વ્યાધિઓને તથાકથિત રીતે મટાડવા માટે નવી-નવી દવાઓ કાઢે રાખે છે, અને તેથી આપણે એ દવાઓના ટેકા લઇ, લઇ એ બીમારીને થોડી કાબુમાં રાખી શકીએ ખરાં. એટલે, આપણે એ સમસ્યાઓ સાથે, એની દવાઓ સાથે જ જીવવું પડે છે. આ બધાનું એક જ મુખ્ય કારણ છે કે આપણે, કે આજના વૈજ્ઞાનિકો અને એમનું સતત વિકસનું વિજ્ઞાન મનુષ્યને, એના શરીર-તંત્રને, કે મનુષ્યના જીવનને પૂર્ણતાથી નથી સમજી રહ્યાં.

આધુનિક વિજ્ઞાન જે નથી કરી શક્યું, ખાસ કરીને આરોગ્યની બાબતમાં, એ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિએ કરી બતાવ્યું હતું હજારો વર્ષો પહેલાં, અને એની વિશોષતા જ એ છે કે આ સંસ્કૃતિએ જીવનને પૂર્ણતાથી સમજ્યું છે, આ સંસ્કૃતિના હોલીસ્ટિક એપ્રોચને

કારણે જીવનના દરેક-દરેક આયામ, ડાયમેન્શન, દરેક ક્ષેત્રે જે બધું કામ થયું હતું એ પૂર્ણતાથી થયું હતું. તેથી એ ઉત્કૃષ્ટ પણ હતું. ભાષાની વાત કરીએ તો અહીં એવી ઉત્કૃષ્ટ, ઉભ્રત અને પૂર્ણ રીતે સંસ્કૃત ભાષા ઉદ્ભવી કે જેમાં દુનિયાની કોઈ પણ ભાષાનો એવો ધ્વની નથી, એવો કોઈ શબ્દ નથી જેનો સમાવેશ આપણી સંસ્કૃત ભાષામાં ના થતો હોય - સમયાંતરે આ ભાષા પરિજ્ઞત થતી રહી, પછી એ પૂર્ણ અને ઉત્કૃષ્ટ ભાષા થઇ!

એવી જ રીતે, ચિકિત્સાના ક્ષેત્રે પણ થયું હતું. આપણે આરોગ્ય અને એ માટેની આવશ્યક ચિકિત્સા અંગે વિચાર કરી રહ્યાં છીએ. ભારતમાં ચિકિત્સા વિજ્ઞાન પણ પૂર્ણપણે વિકસ્યું હતું, એ ચિકિત્સા પદ્ધતિ જે વિકસી હતી એ પણ પૂર્ણ રીતે વિકસી હતી. આ પૂર્ણતાને આપણે સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું.

આપણું જે શરીર દેખાય છે એ એટલું જ નથી, એથી પણ વિશેષ છે. મહાદાંશો જે કશુંક પણ જેટલું દેખાતું હોય એ માત્ર એટલું જ નથી હોતું, જેમ કે આધુનિક મોબાઈલ ફોન; અના સ્કીન પર જે જોવા મળે છે, અને જેટલું જોઈ શકીએ છીએ એટલું જ નથી, અને એ બધું એની અંદર પણ હોતું નથી, આ નાનકડું ડીવાઈસ એની ‘સૂક્ષ્મ દોરી’થી દેશ-વિદેશોના મોટા સર્વર સાથે જોડાયેલું, કનેક્ટેડ હોય છે; એ ફોનમાં જે માહિતી શોધવા મૂકો, તમને એ બધી માહિતી વિવિધ જગ્યાઓથી લાવી તમારા સ્કીન ઉપર બતાવે છે. તેથી, મોબાઈલ ફોન જેટલો દેખાય છે એટલો જ નથી હોતો,

દરેક ઉપકરણો જે દેખાતા હોય એટલાં જ નથી હોતાં; જે દેખાય છે એ તો એની સ્થૂળ વસ્તુઓ; એની અંદર સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ પણ હોય છે જેના દ્વારા સ્થૂળ વસ્તુઓ કામ કરતી હોય, જેમ કે કમ્પ્યુટર, એમાં બે મુખ્ય વસ્તુઓ હોય છે - હાર્ડવેર અને સોફ્ટવેર. એવી જ રીતે આ શરીર જે દેખાય છે એટલું જ નથી, જે દેખાય છે એ એનું હાર્ડવેર છે, જે સૂક્ષ્મ છે, જે નથી દેખાતું એ સોફ્ટવેર જેમ કે મન છે. આધુનિક ઉપકરણો પણ ચાલે છે તો કોઈ શક્તિ-થી -બેટરી કે ઈલેક્ટ્રોસિટીથી; એવી જ રીતે આ શરીર છે એને ચલાવે

છે એની એનેજ્ઝ - પ્રાણશક્તિ એની એનેજ્ઝ છે.

તો, આ બધી વાતોને કારણો કમ્પ્યુટર અને શરીર લગભગ એક સરખાં કહી શકાય; પરંતુ એક મુખ્ય વસ્તુ કમ્પ્યુટરમાં નથી, એ વસ્તુ એમાં ખૂટે છે, જે મનુષ્ય શરીરમાં છે, અને એ છે ચેતના, consciousness; બીજી અમુક વસ્તુઓ જે કમ્પ્યુટરમાં નથી એ મનુષ્ય શરીરમાં છે - આપણી સાથે આત્મા છે, અહં (ઈગો) છે જેનાથી 'હું', મારા હોવાની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપકરણોમાં આ બધું ખૂટે છે તેથી એને ચલાવનાર કોઈ બીજી વ્યક્તિ છે, પણ આ શરીરમાં ઉપર કહેલી બધી જ વસ્તુઓ છે અને તેથી એ સ્વ-ચાલિત છે એવું કહી શકાય.

ચેતના, આત્મા, અહં, બુદ્ધિ, મન અને ઇન્ડ્રિયો ઉપરાંત આ શરીર, આપણે સૂક્ષ્મ રીતે આજુબાજુના વાતાવરણ, પર્યાવરણ, પરિસ્થિતિ (environment) સાથે જોડાયલા છીએ, આખા વિશ્વ સાથે પણ જોડાયેલા છીએ, જુદાં નથી; બહાર ગરમીનું પ્રમાણ વધે છે તો મારી અંદરની ગરમી બહારના પારા (tempreture) સાથે વધશે; મારી અંદર એક પ્રકારની સૂક્ષ્મ અગ્નિ વધશે; પરિણામે આયુર્વેદની ભાષામાં કહીએ તો શરીરમાં પિત વધશે, એને લીધે શરીરમાં અમુક પ્રકારની તકલીફ ઉભી થશે. એવી જ રીતે, વાતાવરણમાં ઠંડક હશે તો શરીરમાં એ પ્રમાણો ઠંડક વધશે, શરીરમાં કફ વધશે.

આમ, હું બહારના વાતાવરણથી અલગ નથી, સ્થળ રીતે, ફિલ્ડ કલી અલગ દેખાતો હોઉં તો પણ સૂક્ષ્મ રીતે હું અલગ નથી; હું જે વાતાવરણમાં રહેતો હોઈશ, એ જગ્યા, એ વાતાવરણની અસર મારા ઉપર થશે; જ્યાંના vibrations અશાંત હોય તો હું શાંત ના રહી શકીશ, હું પણ એ પ્રમાણો માનસિક અને શારીરિક રીતે અશાંત હોઈશ.

આધુનિક સમયમાં ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો, ગોજેટ્સ ખૂબ વધી ગયાં છે, ખાસ કરીને શહેરોમાં અને મહાંદુંશે એ બધાં જ ગોજેટ્સ વાયરલેસ હોય છે. વાતાવરણમાં એના જે ઇલેક્ટ્રો-મેનેન્ટિક વેજ્ઝ (તરંગો) છે એની માઠી અસર હવામાં ઉડતાં પક્ષીઓ ઉપર થાય છે, એમ આપણા ઉપર પણ થાય છે. આપણો જાહીને છીએ કે આ

અસર સારી નથી, અને ગેજેટ્સ આપણા જીવનનું અભિન અંગ બની ગયાં છે, તેથી આપણો એ માઠી અસર કરતાં તરંગો-વેવ્ઝ-વાળા વાતાવરણમાં જીવીએ છીએ.

આ તો થદ સ્થૂળ જગતમાં થતી સ્થૂળ અસરની વાત; એવી જ રીતે સૂક્ષ્મ જગત પણ છે જેની અસર આપણા મન-મસ્તિષ્ક-શરીર ઉપર, અને આપણા સ્વાસ્થ્ય ઉપર થાય જ છે. ધારો કે હું એવા વાતાવરણમાં રહું હું કે જ્યાં આજુ-બાજુ ભજન-કીર્તન-ધ્યાન વિગેરે થતાં હોય, તો એનો એ પ્રમાણોનો સાચ્ચિક પ્રભાવ મારી ઉપર થશે, મારું મન શાંત રહેશે, મને સારા વિચારો આવશે.

જો આવી પરિસ્થિતિને બદલે ઉલ્લંઘ, તદન જુદું જ વાતાવરણ હોય તો એની અસર એ પ્રમાણો થશે. પ્રયોગોમાં તો ત્યાં સુધી જોવામાં આવ્યું છે કે કોઈ એક વૃક્ષ નીચે ચાર-પાંચ લોકો જઘડો કરીને ગય હોય અને એ જ જગ્યાએ કોઈ નવી વ્યક્તિ આવીને ત્યાં બેસે, તો એને મનમાં એગ્રેશન, આકમક વૃત્તિઓ જાગશે, જઘડો કરવાની એની વૃત્તિ વધી જાય છે.

આમ, માણસની અંદરના જે ભાવો હોય એ તરંગોની માફક એની આજુ-બાજુના વાતાવરણમાં ફેલાય છે, અને એ તરંગો પદ્ધી મોટાં-વૈશ્વિક સૂક્ષ્મ જગતમાં પણ ફેલાય છે, એ સૂક્ષ્મ જગત સાથે આપણો બધાં જ જોડાયેલાં છીએ, અલગ નથી, તેથી, આવા દરેક પ્રકારના તરંગો વાતાવરણમાં ફેલાયલા હોય જ છે, જે આપણા આરોગ્ય ઉપર સારી, કે માઠી અસર કરે જ છે.

હવે, આપણો જો આ બધી બાબતોને આપણા આરોગ્ય સાથે સાંકળીને વિચાર નથી કરતા તો આરોગ્યની બાબતમાં આપણું ચિંતન અધૂરું રહેશે. મહર્ષિ પતંજલિજ્જએ એમના યોગસૂત્રમાં જે અષ્ટાંગયોગ (યો-સ્તુ - ૨:૨૮)ની વાત કરી છે એ આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વના શોધન (માર્જન) ની પ્રક્રિયા છે. અષ્ટાંગયોગમાં પહેલી જે બે મુખ્ય વાતો છે એ છે યમ અને નિયમ (યો-સ્તુ - ૨:૩૦; અને ૨:૩૨) પહેલાં ‘યમ’ કીધું છે એમાં મારે બાબ્ય જગત સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો, કે મારો વ્યવહાર શુદ્ધ થાય, અશુદ્ધ ના રહે, એ વ્યવહાર મારા તંત્રને બગાડે નહીં એ સમજાવ્યું છે; પદ્ધી

કીધું છે ‘નિયમ’, કે મારા શરીરને કેવી રીતે શુદ્ધ રાખવું; ત્યાર પછી આસનથી શરીરના સૂક્ષ્મ ભાગોને કેવી રીતે શુદ્ધ કરવા; પછી પ્રાણાયામની વાત કરી છે, આપણી પ્રાણ-ઉર્જાને કઈ રીતે સરખી રાખવી; હન્દ્રિયોને કઈ રીતે સરખી રાખવી; ત્યાર પછી પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને છેલ્લે સમાધિથી મનની વાત કરી છે. મારી અંદર સુષુપ્ત રહેલી ચેતનાને કઈ રીતે ઉદ્ઘાટિત-પ્રગટ કરવાની, એ પણ સમજાવ્યું છે.

આમ, જીવનનું એક સમગ્ર જે ચિંતન છે, જે સમગ્ર દૃષ્ટિ છે તેના વગર સ્વાસ્થ્ય અંગેની, આરોગ્ય માટેની કોઈ પણ ચર્ચા, કોઈ પણ કાર્ય અધૂરું જ રહેશે, અને અધૂરું હોવાને કારણો સફળ નહીં થાય, એ અસફળ જ રહેશે; આવી સ્થિતિમાં આપણે આરોગ્યને એક બાજુથી સુધારવા જરૂર તો એ બીજી બાજુથી બગડશે, એવી રીતે કે માનો કે હું ક્યાંક કચરો વાળતો હોઉં, અને બીજી બાજુથી પવનને કારણો ધૂળ આવતી હોય, તો એવું થશે.

તંત્ર કોઈ પણ હોય, એના બધાં ભાગો સાથે એક હોય ત્યારે એ આખું તંત્ર કહેવાય છે; એ તંત્ર એક-બીજાથી અલગ નથી હોતું. આપણું આખું શરીર તંત્ર એ મન સાથે જોડાયેલું છે, તેથી શરીર અને મન એ બે જુદાં નથી. મારા મનમાં કોઈ પણ એક નાની વૃત્તિ ઉકે છે, એની અસર મારા આખા શરીરમાં ફેલાય છે, જેમ કે કોધ આવે ત્યારે કોધની વૃત્તિ શરીરના એક-એક કોષમાં ફેલાઈ જાય છે; પછી આ કોધની લાગણી આખા શરીરને બદલી નાંખે; આપણે કહીએ છીએ ને કે કોધ આવે ત્યારે માણસ લાલ-પીળો થઈ જાય છે; એના મોઢાં-અંખ વિગેરેની રચના ત્યારે બદલાઈ જાય છે; એવી જ રીતે ચિંતાની વૃત્તિ, એ મન-શરીરમાં ફેલાઈને અટકતી નથી, માત્ર શરીર સુધી જ સીમિટ નથી રહેતી, આજુ-બાજુ પણ એની અસર થાય છે, મારા કોધની, મારી ચિંતાની વૃત્તિ બીજાને પણ અસર પહોંચાડે છે.

કોઈ વ્યક્તિને ગુસ્સો, કોધ આવ્યો હોય, તમે એની પાસે જઈને બેસો, કશું બોલશો નહીં, વાત નહીં કરતા, ત્યારે તમે કમ્ફર્ટ નહીં ફિલ કરો; પણ જો એક માણસ શાંત હોય, આનંદમાં બેઠો હશે,

આરામથી બેઠો હશે, તમને એની પાસે જઈને બેસવાનું ગમશે;
એની પોતાની શાંતિ, એના આનંદની અસર આજુ-બાજુમાં પણ
વતીશે.

તેવી જ રીતે, શરીરમાં કાંઈક થાય છે, તરત મનની વૃત્તિ
બદલાય છે; ત્યાં મનની વૃત્તિ બદલાય છે. કોઈ મારું અપમાન કરે
છે તો તરત મારાં મનની વૃત્તિઓ બદલાય જાય છે. ગુર્સો, પ્રેમ,
કોધ, આણગમો, આનંદ, ઉષ્મા વિગેરે ભાવો ભલે મન પર અસર
કરે છે, એ સાથે-સાથે શરીરમાં રહેલાં એ પ્રકારના રસાયણોમાં પણ
એવાં પરિવર્તનો થાય છે. આમ, મન અને શરીરના સૂક્ષ્મ જોડાણને
કારણો અસર પડા અરસ-પરસ હોય છે, બધું એક-બીજા સાથે
સંકાળાયેલું હોય છે.

આ વાતને થોડું વધારે સમજુએ, કે આપણું જે વ્યક્તિત્વ છે,
સ્વાસ્થ્ય છે, એનું મૂળ ક્યાં છુપાયેલું છે? એનો આધાર ક્યાં છે?
અને જો એ બીમાર થાય છે, તો એના રૂગણ થવાની શરૂઆત
ક્યાંથી થાય છે? એકદમ સ્વસ્થ શરીર હોય, એમાં એવું ક્યું બિંદુ
છે જ્યાંથી રૂગણાતાની શરૂઆત થાય છે?

આ પેચીદા પ્રશ્નનો ઉત્તર આપણા ઋષિ એક શબ્દમાં આપે
છે; તેઓ કહે છે અવિદ્યા મૂળ છે; અને અવિદ્યા શું છે? અવિદ્યા
ક્ષેત્રમુત્તરેષાં પ્રસુપ્તતનુવિચ્છિન્નોદારાણામ् (યો-સૂ - ૨:૪); કહે છે, અવિદ્યા
મૂળ કારણ છે શરીરમાં રૂગણાતા માટે, આપણા બધાં રોગોનું મૂળ
છે અવિદ્યા. તો, સ્વસ્થ શરીરમાં રૂગણાતાની શરૂઆત ‘અવિદ્યા’થી
થાય છે. આયુર્વેદ આ માટે બીજો સરસ શબ્દ આપે છે - પ્રજ્ઞાચ્યરાધ;
અને પ્રજ્ઞા અપરાધ કહે છે. આમ, પરમાત્માએ આપણાને જે સ્વસ્થ
શરીર આપ્યું તેમાં રૂગણાતાની નાની અમથી પણ જો શરૂઆત થાય
તો એ આપણા પોતાનાથી જ થાય છે, અસ્વસ્થ થવાનો, રૂગણ
થવાનો સૌ પ્રથમ (અવ)ગુણ આપણા પોતાનો જ છે, અવિદ્યા રૂપે
કે પછી પ્રજ્ઞા-અપરાધને કારણો, જો કે આ બંને લગભગ સમાનાર્થી
કહી શકાય એવા કારણો છે.

તો, અસ્વસ્થ, રૂગણ, બીમાર થવામાં સૌથી પહેલો અપરાધ છે
આપણો પોતાનો, કે મારી પ્રજ્ઞા જાગ્રત નથી; હું પોતાને ‘આત્મા’રૂપે

નથી જોતો, નથી ઓળખાતો. ‘હું આત્મા છું’ એ મૂળ જ્ઞાન જે છે, એ જ્ઞાન મને નથી, અને એનાથી વધારે કહીએ તો ‘હું’ ચેતના છું’, આ ચેતના શુદ્ધ, સર્વશક્તિમાન, અનંત, સર્વવ્યાપક સત્તા છે અને એમાં બધી જ શક્યતાઓ છે, બધી જ પોસીબિલિટીઓ છે; આ ચેતના સૂક્ષ્મરૂપ, શાંત-સ્વરૂપ છે. બધી જ શાંતિનો, સુખનો, આનંદનો આધાર આ ચેતનામાં છે. ચેતના જ્યારે એના મૂળ સ્વરૂપને ભૂલી જાય છે, કે એનાથી અજાણ છે, પોતાના જ શુદ્ધ, સર્વશક્તિમાન સ્વભાવથી ચ્યુત (digress, વિચલિત) થાય છે ત્યારે ત્યાં એક પ્રકારનું તાણા, ટેન્શન ઉભું થાય છે. કોઈ પણ વસ્તુ જ્યારે એના મૂળ સ્વભાવથી વિચલિત થાય છે, એને છોડે છે અથવા, એના સ્વભાવમાં કોઈ અવરોધ આવે છે, તો ત્યાં એક જાતનું ટેન્શન ઉભું થાય છે, અને એ વસ્તુ પોતાના મૂળ સ્વભાવ તરફ વળવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આપણે ઘણી વખત વાત કરી છે કે જેમ કોઈ થોડો ઉગેલો છોડ હોય, ત્યારે સામાન્યતા: સીધે-સીધું વધવાનો એનો કુદરતી સ્વભાવ હોય છે, પણ આપણે જો એને થોડીવાર માટે થોડું વાળીને રાખીશું, તો એની અંદર એક જાતનું ટેન્શન રહેશે, ફરી સીધા થવા માટે સતત ટેન્શન રહેશે; અને જો છોડી દઈશું તો એ ફરી સીધું થઇ જશે.

એવી જ રીતે, પાણીનો સ્વભાવ છે વહેવાનો; પરંતુ એના વહેણાને કોઈ કારણો અટકાવીએ તો એ વહેતા પાણીની અંદર એક પ્રકારનું ટેન્શન હશે - કે મારે તો વહેવું છે, પણ અવરોધ છે. આ અવરોધાયેલા પાણીમાં પછી વિરોધ જેવી એક પ્રકારની સ્ટેટિક એનજી ઉદ્ભવે છે, અને વધતી જાય છે, વધતી જાય છે. નઢી ઉપર બંધ બાંધવામાં આ જ ફોર્મ્યુલા વપરાય છે. જ્યાં સુધી આ પાણીમાં એ ટેન્શન જરવવાની શક્તિ હશે ત્યાં સુધી એ અટકીને રહેશે.. પણ પછી એની અંદરનું ટેન્શન ક્ષમતા બહાર થાય, અવરોધ સામેનો એનો આંતરિક વિરોધ વધતો જાય... એક અમુક લેવલ સુધી એ અટકી રહે, પછી એનો આંતરિક વિરોધ બધાં અવરોધોને તોડી નાંખી પોતાના મૂળ સ્વભાવ - વહેવાના સ્વભાવમાં - આવી જાય છે.

એ પાણી ઉપરના બંધને કારણે થયેલા ટેન્શનનું આંકલન જે ફોર્સથી એ બાંધ તૂટે છે એના ઉપરથી અંદાજ શકાય છે. એ પાણી પછી જ્યાં સુધી વહેવાના એના મૂળ સ્વભાવમાં નહીં જાય, જ્યાં સુધી એ એકદમ સમતળ નહીં થઈ જાય ત્યાં સુધી એની ગતિ રોકાય નહીં.

કોઈ પણ વस્તુ, કે જીવનો જે સ્વભાવિક સ્વભાવ (natural tendency, nature) હોય એ મેળવવા માટેના એના પ્રયત્ન ઉપરથી સમજાય છે, કે એ વસ્તુ શું અને કેવા પ્રયત્નો કરી રહી છે. પ્રકૃતિના આ નિયમને ઊંડાણથી સમજને આપણા ઋષિઓએ જોયું કે દરેક જીવનો પ્રયત્ન, નાનો કે મોટો પ્રયત્ન છે એ સુખ શોધવા માટેનો પ્રયત્ન છે. એવી જ રીતે મનુષ્યના પણ પ્રયત્નો સુખ માટેના જ હોય છે, એવા કોઈ પ્રયત્નો નથી કે જેના દ્વારા એ દુઃખ ઈચ્છતો હોય. દરેક જીવનો મૂળ સ્વભાવ જ સુખ, આનંદનો છે, એ એની મૂળ પ્રકૃતિ છે. એટલે જ્યારે હું મારા સુખ, આનંદનો જે સ્વભાવ છે એને હું ભૂલી જાઉં છું, મારા સ્વભાવથી હું ચ્યુત થઉં છું, ત્યારે મારી અંદર એક પ્રકારનું ટેન્શન ઉભું થાય છે. હવે, જો આ ટેન્શન તરફ બેધ્યાન થઈએ, એને અંદર જ રહેવા દઈએ, તો એ એના મૂળ સ્વભાવને - સુખ અને આનંદને - કોઈ દિવસ પામશે નહીં, એની મૂળ સ્થિતિમાં એ જઈ નહીં શકશે.

સુખની વાત કરીએ તો સુખ બે પ્રકારે અનુભવી શકાય - એક, મૂળ આત્મામાં રહેલું સુખ જે અંદર છે, એ માત્ર સુખ જ છે, એમાં કશાની પણ ભેગસેળ નથી અને એ સુખ મારું પોતાનું જ છે, એ સુખ કોઈ ચોર ચોરી ના શકે; વળી, એ સુખ નિરંતર છે. બીજું જે સુખ છે એ ભૌતિક વસ્તુઓ અને હાન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવાય છે, એ સુખ બહાર છે, એ સુખ ચોરાવાનો ભય રહે છે; એ સુખ, related છે, ને એ સુખ દુઃખ સાથે જ આવે છે, અને એ ક્ષણિક અથવા અલ્યુઝ્લી છે.

હવે, કુદરતી રીતે, સ્વભાવગત સુખ મેળવવા માટેના આપણા પ્રયાસો રહેવાના જ છે; પરંતુ આપણે સુખને અંદર શોધવાને બદલે બહાર ભૌતિક જગતમાં સુખ શોધીએ છીએ, તેથી સુખ મેળવવાની આપણી દિશા જે હોવી જોઈએ (અંદર, આત્મા તરફની) એના

બદલે આપણો મહદુંથે બહાર જગત તરફ જ સુખને શોધવા દોટ મૂકીએ છીએ.

←જઉ છું જગત તરફ — (જવાનું છે આત્મા તરફ

નિરંતર, અચૌર્ય સુખને પોતાની અંદર, આત્મામાં શોધવાને બદલે, આપણો બહાર, ઉંઘી દિશામાં સુખ શોધવાના પ્રયત્નોથી, આગળ કહું હતું તેમ, આપણી અંદર અજ્ઞપો, ચિંતા, ટેન્શન વધતાં જ જશો; સંસાર છે એ દૈત (pava) છે તેથી સુખ, દુઃખ સહિતનું જ મળે છે, અને પ્રયત્નો કરવા છતાં ધાર્યું હોય એવું સુખ પણ મળે કે કેમ એ નિશ્ચયિત નથી હોતું; એટલે, પછી મનમાં ચિંતા, ટેન્શન વધે છે જે બીમારી લાવવાના બી-જ જેવા છે, આ કારણો પછી અજાણપણો હું અશાંતિ તરફ, અસ્વસ્થતા તરફ, બીમારી તરફ, રોગ તરફ જતો જ જઉ છું.

એટલે, એક તરફ જેમ-જેમ મને ભૌતિક જગતનું જ્ઞાન મળે, પૈસા મળે તો મને લાગે છે કે હું સુખી થઇ રહ્યો છું, અને જેમ-જેમ મારું ભૌતિક સુખ વધતું જાય છે, તેમ તેમ એને સંલાનિત (associated) દુઃખ પણ એટલું જ વધે છે, સીધી કે આડકતરી રીતે, અત્યારે નહીં તો પછી, પણ સુખ સાથે દુઃખ આવશે ખરું. આ એક ના સમજાય એવો કોયડો છે, અને પ્રશ્ન ઉદ્ભવે જ કે આવું કેમ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ના મળે, સમાધાન ના મળે ત્યાં સુધી મનમાં અજ્ઞપો, મૂઝવણ થયા કરે છે, કે જેમ-જેમ હું સુખના સાધનો વધારતો જઉ છું, તેમ-તેમ હું સાથે દુઃખ પડા અનુભવું છું, દુઃખી પણ થતો જઉ છું.

એક વખત મને એક ભઈ મળેલા, કહે, “સ્વામીજી, અમે ત્રણચાર ભાઈઓ, થોડાં વર્ષો પહેલાં એક રૂમમાં સાથે રહેતા હતા, ત્યારે અમારી પાસે કાંઈ નહોતું, શું ખાશું એનો પડા પ્રશ્ન હતો છતાં અમારા બધા વચ્ચે પ્રેમ એટલો બધો હતો કે ના પૂછો વાત. આજે અમારા બધા ભાઈઓ પાસે પૈસા છે, બંગલા-ગાડી છે બધું જ છે, પણ બધાય એક-બીજાના દુશ્મન હીએ.”

એટલે, મહદંશે એવો અનુભવ હોય છે કે હું સુખ માટે જેટલો પ્રયત્ન કરતો જઉ છું, દુઃખો પણ એટલાં જ આવે છે, સમસ્યાઓ

જાડો વધારે-ને-વધારે ગુંગવાતી જાય છે. એવી જ રીતે, સ્વાસ્થ્ય માટે જે આત્મામાં સ્થિત થવું એ જ પરમ સ્વાસ્થ્ય (સ્વ-માં સ્થિત હું સ્વાસ્થ્ય) છે, એ વિચાર અને દિશાથી હું જેટલો દૂર થતો જઉં છું, મારો અજંપો એટલો વધતો રહે છે, એટલો હું વધારે-ને-વધારે અસ્વસ્થ, બીમાર થતો જઉં છું.

સ્વાસ્થ્યને લગતી આ શાસ્ત્રની સાચી વાતોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં આજની પરિસ્થિતિ જોઈએ તો સમજાશે કે સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે, હેઠણે સારી રાખવા માટે જેટલી બધી દવાઓ, ટેકનોલોજીઓ શોધાતી જાય છે તેમ-તેમ માણસ (હું-તમે-આપણો બધા) એની બીમારીઓને જાતે મટાડવા માટે અસમર્થ થતો જાય છે. વિવિધ કારણોસર આજના સમાજમાં લોકોની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ, ઈભ્યુન સિસ્ટમ જ નબળી થતી જાય છે, અને સામે પક્ષે વાયરસ-બેકટેરીયાઓની નવી-નવી દવાઓ સામે ઝૂજવાની, ટકી રહેવાની શક્તિ, એમની ઈભ્યુન સિસ્ટમ સબળી થતી જાય છે.

આજના લોકોની સ્વાસ્થ્યની આવી વાસ્તવિકતા જોઈ ડોક્ટરો અને વૈજ્ઞાનિકો ચિંતિત છે, કહે છે કે જો આવી પરિસ્થિતિ રહેશે તો આવનારો સમય એવો આવશે કે લોકો નાની-નાની બીમારીઓથી મરશે, આપણો કશું જ નહીં કરી શકીશું.

આવું કેમ થઇ રહ્યું છે? કારણકે સુખ મેળવવા માટેની માણસની દોડ-ની દિશા જ ખોટી છે; સજાગ હોવા છતાં પ્રજ્ઞા-અપરાધ વધુ-ને-વધુ થઇ રહ્યો છે, આત્મામાં સ્થિત થવાની મૂળ આવશ્યક વાતોથી લોકો ચ્યુત થતા જ રહ્યા છે, તેથી આરોગ્ય માટે આપણા જે બધાં પ્રયાસો, પ્રયત્નો છે એ સાવ ખોટાં છે, અધૂરાં છે, પૂર્ણ હોવા જોઈએ પણ નથી.

એટલે, પુરાતન ભારતનું જ જ્ઞાન છે, પુરાતન શાસ્ત્રોમાં આપણું જે જ્ઞાન અને આપણી જે પ્રજ્ઞા છે કે ‘જીવ જ્યારે એનો સ્વ-ભાવ ચુકે છે, જ્યારે એ સુખ માટેની સાચી દિશા છોડી, ઉંઘી દિશામાં જાય છે એને કહે છે ‘અસત્ય ઇન્દ્રિયાર્થ સંયોગ’ કે ઇન્દ્રિયોમાં જ સુખ જોવાને કારણો ખોટી સમજ, રહેણી-કરણી થવી.’

હું ભોજન કરું છું, તો ભોજન મારા શરીરના પોષણ માટે

હોય છે, મારા રક્ષણ માટે છે, મારી ઇન્દ્રિયોના પોષણ માટે છે, પરંતુ, જ્યારે મારાથી પ્રજ્ઞાપરાધ થઈ જાય છે, મારા પોતાના સાચા સ્વભાવને હું નથી જાણતો, મારાં લક્ષ્યને હું નથી જાણતો, મારા જીવનની પૂર્ણતાને હું નથી સમજતો... તો પછી, મારો ખોરાક શરીરના સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં રાખીને નથી હોતો, મનની સ્વસ્થતાને ધ્યાનમાં રાખીને નથી હોતો, મારો ખોરાક માત્ર મારી સ્વાદેન્દ્રિય માટે હોય છે. અને હવે તો જીબથી પણ આગળ જઈ, ભોજન આંખને ગમે એવું પણ થતું જાય છે, એ માટે જાત-જાતના કેમિકલ્સવાળા રંગો ઉમેરાતા જાય છે, એનું પેટિંગ આકર્ષક જોઈએ, નાકને પણ ભોજન ગમવું જોઈએ તેથી ભોજન પણ સુગંધીદાર જોઈએ...આ બધું જોઈએ તેથી પછી વેચવાવાળા એમાં જાત-જાતના ઝરી કેમિકલ્સ ઉમેરે છે, અને આવું બધું આપણને જોઈએ છે, તેથી આપણે કહીએ છીએ, “હોય, એ તો, ચાલશે...”

હમણાં ગઈકાલે જ એક સાધક અમને મૂકવા આવતા હતા, એ સાધક કોઈ કેમિકલ કંપનીમાં જનરલ મેનેજર હતા. તો મેં અમને પૂછ્યું “તમારી કંપની શું બનાવે છે?” તો કહે “કેમિકલ બનાવે છે” (એમણે કોઈ કેમિકલનું નામ કીધું, મને યાદ નથી). “એ કેમિકલ શેમાં વપરાય છે?” તો કહે, “અમે એ કેમિકલ ચીકન વેચનારાઓને વેચીએ છીએ.” સામાન્ય રીતે, એક ચિકનનું વજન માંડ ૭૦-૮૦ ગ્રામ હોય છે, પણ જો એ જ ચીકન આ કેમિકલવાળો ખોરાક ખાય પછી એનું વજન ૩૦૦ ગ્રામ થઈ જાય છે!

તો, બજારમાં જે બધાં ફણો, શાકભાજી સરસ, ભરાવદાર દેખાય છે, એમાં પણ આવાં જ કે પછી એના જેવા જ કેમિકલ્સ વપરાતાં હોય છે. સાદી, નાની દૂધીમાં એ કેમિકલ્સ ઇન્જેક્ટ કરો, ૨-૪ દિવસમાં તો એ જ દૂધી મોટી થઈ જાય છે. લોકોને હવે ખાવાની વસ્તુઓનો દેખાવ અને વજન સાથે જ નિસ્બત છે, એના ગુણધર્મોથી કોઈ નિસ્બત નથી. આપણા શરીર માટે ક્યો ખોરાક યોગ્ય છે એ હવે લક્ષ્ય નથી રહ્યું, ખોરાકનું મહત્વ અને ઉપયોગિતા હવે ઉત્પાદકોના હાથમાં છે કે એના કેટલા નંગ-જત્થો (quantity) બને છે, ખપે છે - આને જ કહે છે ‘અસત્ય ઇન્દ્રિયાર્થ સંયોગ’.

હવે, દિશા જ જ્યારે ખોટી પકડાય છે, તો પછી હું મારા વ્યક્તિગત જીવનમાં આહાર-વિહાર જે મારે માટે યોગ્ય હોવા જોઈએ, જે કારણે હોવા જોઈએ એવા નથી લેતો, પરંતુ, હું ખોરાક જીબને કેન્દ્રમાં રાખીને લઉં હું, નાક અને આંખને કેન્દ્રમાં રાખીને લઉં હું, મનની ખોટી ઈચ્છાઓને કેન્દ્રમાં રાખીને લઉં હું; કેમ કે, આહાર માત્ર શરીર કે જીબ માટે જ નથી હોતો, ક્યારેક એ મન માટે પણ હોય છે. માનો કે તમે ક્યાંક કોઈને ઘરે જમવા ગયા હો, ભોજન સરસ, સ્વાદિષ્ટ હોવાથી તમે ભરપેટ જમ્યા હો; અને કોઈ તમને કહે “એક રોટલી તો ચાલશે, લો ને!”, તમે કહેશો “ના, હવે એક રોટલી પણ નહીં ચાલે;” “થોડા ભાત, દાળ તો ચાલશે...”, “ના, હવે કશું નહીં ચાલે, પેટ ભરાઈ ગયું છે.” એવામાં, રસોડમાંથી કોઈ દોડતું-દોડતું આવે અને કહે, “અરે! આ ખીર તો પીરસવાની રહી જ ગઈ હતી.” હવું શું કરશું? તમે મુંજ ઈં જાવ છો, તો પણ એમના આગ્રહ કર્યા વગર તમે કહેશો, “હા, થોડી ચાલશે.”

તો, ભરપેટ ભોજન ખાધા બાદ, ખીરની જે ‘ભૂખ’ છે એ મનની, માનસિક, ભૂખ છે, અને એ ભૂખ મારા આરોગ્યને કેન્દ્રમાં રાખીને, મને એની જરૂર છે કે નહીં એને આધારે નથી હોતી, એ તો મારી ઈન્ડ્રિયોની ‘ઇચ્છા’ને આધારે હોય છે. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે જો મન સ્વસ્થ હશે, તો ઇન્ડ્રિયો પણ સ્વસ્થ હશે, અને તો જ વ્યક્તિનો વ્યવહાર, એનું behaviour, પણ યોગ્ય અને સ્વસ્થ હશે; બધું જ સ્વસ્થ હશે. એના બધાંય અંગો સરખી રીતે કામ કરતાં હશે. પરંતુ, જ્યારે આહાર ખોટો થયો, ઉપરના ઉદાહરણમાં આહાર જરૂર કરતાં વધારે થયો તો પછી એ આહાર પેટમાં રહી, પચશે નહીં, એ ખોરાકનો જે આવશ્યક રસ બનવો જોઈએ એ નહીં બને; આ કારણે મારા સ્વાસ્થ્ય માટે એ ખોરાકમાંથી જે ingredients મળવા જોઈએ એ નથી મળતા.

આપણે ખોરાક ખાધા પછી શરીરમાં એનો શું રોલ છે, એની કેવી પ્રક્રિયા થાય છે એને થોડી સમજાએ. ખોરાક આપણા સ્થૂળ શરીરથી લઇ સૂક્ષ્મ શરીર સુધી પોષણ પૂરું પાડે છે, આ ખોરાકિથી

પછી જે બને છે એને આયુર્વેદની ભાષામાં ‘ધાતુ’ કહે છે - રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજજા, વીર્ય. આપણો ખાંધેલો ખોરાક આ પ્રમાણે ધીમે-ધીમે શરીરના સૂક્ષ્મતામાં જતો હોય છે, આપણો ખોરાક આ સાતેય વસ્તુને પોષણ, શક્તિ આપે છે.

હવે, જ્યારે ખોરાક એક ધાતુથી બીજી ધાતુમાં જાય છે ત્યાં જવા માટે એને અભિનિની જરૂર પડે છે, એને એક પ્રકારની શક્તિ જોઈએ જે એ ખોરાકને આવશ્યક વસ્તુમાં રૂપાંતરિત કરી શકે. જો ખોરાક વધુ ખવાયો હોય તો એ શક્તિ મંદ પડી જાય છે. એવી રીતે કે જ્યારે કોઈ વાહન ડીજલ પર ચાલતું હોય, અને એ ઘોર ડીજલ ના હોય, ભેણસેળવાણું હોય તો એને કારણે પછી એ વાહનના અન્ય પુરજાઓની કાર્ય-ક્ષમતા ધીમે-ધીમે ઓછી થતી જશે, કોઈ-ને-કોઈ ભાગ બગડવા માંડે... એવી જ રીતે, જો ખોરાક પૂરી રીતે ના પચે, એનો પાચક રસ યોગ્ય રીતે ના બને, ખાંધેલું સારી રીતે ના પચે, તો પછી શરીરના અંગો પર એની ખરાબ અસર થાય, એ પછી સરખું કામ નહીં કરી શકે.

હવે, શરીરની અંદર જે પચ્ચા વગરનો ખોરાક રહી જાય, એને કારણે પેટમાં જે વાયુ થાય છે, એને આયુર્વેદની ભાષામાં ‘આમ’ કહે એ બને છે. શરીરમાં ખોરાકમાંથી રક્ત બને છે, અને આવા ‘આમ’વાળા ખોરાકથી જે રક્ત બને છે એ વિકારવાણું રક્ત બને છે, એ રક્ત શુદ્ધ નથી હોતું.

તો, શરીરમાં જે મ-જે મ આવો ‘આમ’વાળો ખોરાક વધતો જાય, શરીરમાં ‘આમ’ વધે, તેમ-તેમ એ ‘આમ’ રક્તમાં ભણે છે, ત્યાંથી માંસમાં જાય, મેદમાં જાય, શરીરમાં બધી જગ્યાએ એ ‘આમ’ પ્રસરે. આ કારણે, શરીરના અંગોની જે કાર્યશક્તિ હોય, ક્ષમતા હોય એ પછી બગાડી દે છે.

માનો કે હું કશુંક ખાઉં દું, પણ મને જે આવશ્યક છે એ નથી ખાતો. હવે જો મને કેલ્શીયમની જરૂર છે, અને મહદુદ્દાંશે એ આપણા યોગ્ય ખોરાક દ્વારા પણ મળી શકે છે, જો ખોરાક યથા-યોગ્ય હોય તો એમાંથી જે રસ બને એમાં સાથે કેલ્શીયમ પણ બને અને એ મારા પચેલા ખોરાકના રસથી લઇ અને અસ્થિ સુધી જવું

જોઈએ, મારા હાડકા સુધી જવું જોઈએ; પરંતુ, વચ્ચેના જે બધાં જદુડક્ષમ છે એ તો ઉપર કહ્યું તેમ કરાપ્ત થઇ ગયા છે, એ બગડી ગયા છે. તેથી એ કેલ્ખીયમ અસ્થી સુધી પહોંચે નહીં. પરિણામે, મારા હાડકા નબળા થાય, અને પછી શરીરનું તંત્ર બીમાર થાય.

‘આમ’નો જે વિકાર છે એ માત્ર પેટમાં જ નથી રહેતો, ધીમે-ધીમે એ શરીરમાં બધે ફેલાય, અને પછી કોઈ-કોઈ જગ્યાએ એનો સંગ્રહ પણ થવા લાગે; એ ભેગું થવા લાગે, ભેગું થાય, તેને ‘સ્થાન સંચય’ કહે છે. એ ‘આમ’ કોઈ જગ્યાએ સ્થાન લે, એટલે કોઈને ઘુટણમાં ભેગું થાય, કોઈને હદ્દયમાં ભેગું થાય, જો આવું ના થાય તો પછી કોલેસ્ટ્રોલ બ્લોકેજના રૂપમાં પણ આવે. તો, ‘આમ’ કોઈને ક્યાં ભેગું થાય, કોઈને ક્યાં ભેગું થાય... અને જ્યાં એ ભેગું થાય એ અંગ પછી બીમાર થવા લાગે, એ જમા થયેલા ‘આમ’ની માત્રા વધે તો એ જગ્યામાં પછી હન્ફેક્શન વિગેરે થાય.

આવી રીતે, ‘આમ’ આપણા શરીરમાં વિવિધ રીતે વ્યક્ત થાય અંદર હોવાથી આપણાને ખબર નથી પડતી, પરંતુ, એની માત્ર વધી જાય ત્યારે આપણાને સ્થૂળ રૂપે બિમારી દેખાય અને ત્યારે પછી આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ એનું નિદાન કરે. એ સ્થાન સંચય વધે ત્યારે પ્રકોપ થાય, એ અંગ પછી વધારે બગડે.

તો, આવું બધું થાય એ કદાચ જાણતા હોવા છતાં આપણો આપણી જીવનશૈલી ઓવી-ને-એવી જ રાખીએ, બદલીએ નહીં, મૂળ (આત્મા) તરફ જઈએ નહીં. જ્યારે બીમારી રૂપે એ વ્યક્ત થઈ વધારે બગડે ત્યારે ભેદ-રૂપમાં પરિણામે, એને પછી બધા કહે છે કે (શરીરમાં, કે કોઈ અંગમાં) complications છે. ડોક્ટર આપણાને વધુ ટેસ્ટ કરાવવા કહે, આપણે ના ધૂટકે કરાવીએ, બધુ ફરી diagnose, નિદાન કરાવીએ... ત્યાર પછી ડોક્ટર કહે એને તો કેન્સર છે. હવે, બીમારીની સૂક્ષ્મરૂપે શરૂઆત થયા પછી કેન્સર તો છેલ્લી અવસ્થા (stage) છે, જેની શરૂઆત તો ઘણા સમય પહેલા અવિદ્યા વિગેરેથી જ થઇ હોય.

મનમાં જે બધી વિકૃતિઓ આવી હોય એ જુદી-જુદી રીતે શરીરમાં વધે છે; જીવન શૈલીમાં આવશ્યક ફેરફાર ના થાય, બીમારી

વધે, યોગ્ય નિદાન, ચિકિત્સા, દવા ના થાય તેથી એ વધતાં-વધતાં કેટલા બધા steps કોસ કરીને પછીએ એ બીમારી રોગમાં પરિવર્તિત થાય ત્યારે એ ખબર પડે, એ રોગ diagnose થાય, અને એથીય આગળ જાય ત્યારે કહે, અરે! આ તો બેકટેરીયલ છન્ડકશન છે.

હવે આવી બીમારીઓમાં મોટે ભાગે એલોપેથીની જ ચિકિત્સા થતી હોય, વિવિધ કારણોસર સાચું નીદાન, સાચી ચિકિત્સા શોધતા ઘણો લાંબો સમય પસાર થઈ જતો હોય. આપણો ત્યાં રોગને શરૂઆતમાં જ પારખવાની પદ્ધતિ હજુ વિકસી નથી, દર્દી પાસે કે ડોક્ટર પાસે પણ કોઈ એવું સાધન નથી કે રોગ મૂળમાં હતો ત્યારે જ એને કાંઈક સમાધાન કરીને, diagnose કરીને યોગ્ય ચિકિત્સા કરે. ના, એ રોગ તો પેથોલોજીકલ ટેસ્ટમાં દેખાય ત્યારે એને સમજી શકીએ કે આ રોગ છે. અને, ના કરે નારાયણ, ટેસ્ટમાં સાચું નિદાન ના થયું હોય, ભૂલ થઈ હોય તો એ જુદી સમસ્યાઓ ઉભી કરે છે.

ક્યારેક એવું પણ બને છે કે ડોક્ટર પોતાના લોભ, ફાયદા માટે જાણીજોઈને ‘ભૂલ’ કરે છે. થોડા ટિવસો પહેલા એક ડોક્ટરને ત્યાં રેડ (raid) પડી હતી, તો એને ત્યાં લેબોરેટરી ટેસ્ટનો રિપોર્ટ આપવા માટેની આખી કોરી બુક પડી હતી, અને એ પણ એ લેબોરેટરીના પેથોલોજીસ્ટના હસ્તાક્ષર સાથે! સહી કરેલી કોરી રિપોર્ટ બુક! એટલે, ડોક્ટર તપાસ કરવા માટે પેશાન્ટનું લોહી લે, અને ટેસ્ટ કર્યા વગર એની રીતે જ એ એમાં લખી આપે કે આવું-આવું છે! ડોક્ટરે પેશાન્ટને ચેક-અપ માટે પણ મોકલવાની જરૂર નથી લાગતી, જેની ટ્રીટમેન્ટ કરવાની હોય એ પણ રીપોર્ટમાં બધું લખ્યું હોય એ આવી જાય... અને જો complications વધે તો એનો તો કોઈ ઉત્તર જ ના મળે આપણાને.

મેં પહેલાં એક-બે વખત વાત કરી હતી એક પુસ્તકની - Death By Prescription, ડૉ. રે સ્ટ્રેન્ડ (Dr. Ray Strand). આ પુસ્તકમાં ડોક્ટરે કીધું છે કે સારી-જાણીતી પેથોલોજીકલ લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યું હોય, નામી-જાણીતી કંપનીની દવા અપાઈ હોય, એ દવાઓ સારા ડોક્ટરે પ્રિસ્ક્રિપ્શન કરી હોય તો પણ by mistake દવાઓના રીએક્શનથી, અથવા ખોટા diagnosisને કારણે

અમેરિકામાં દર વર્ષે દોઢ લાખથી બે લાખ લોકો મરે છે!

હમણાં હું દિલ્લી હતો, તો જે ભાઈને ત્યાં રોકાયો હતો એની ભત્રીજી એક હોસ્પિટલમાં કામ કરે છે; આ હોસ્પિટલની મોટી ચેન (chain) છે; ત્યાં પેથોલોજીની ફેન્ચાઇસ હશે; હવે તો તમે હોસ્પિટલ બનાયો એ લોકોના કહેવા ગ્રમાણો ડીજાઇન કરો, બધું રાખો, એમને કમીશન આપો, એના નામથી જ હોસ્પિટલ ચાલશે! પંદર જ વર્ષોમાં આ નામી હોસ્પિટલની ચેન દિલ્લી, પંજાબ, આગ્રા વિગેરે રાજ્યોમાં ઉભી થઈ ગઈ છે.

હવે, આ (દિલ્લીની) દીકરીએ MBA કરેલું અને એ human relationshipમાં ટ્રેનર હતી. મેં એને પૂછ્યું કે તું શું કરે છે, તો એ કહે, “હું ડોક્ટરોને, નર્સોને ટ્રેનીંગ આપું છું કે એમના વ્યવહાર-વર્તન કેવા હોવા જોઈએ, હોસ્પિટલોના દર્દીઓ સાથે, સ્ટાફ સાથે, ત્યાં આવતા બીજા લોકોની સાથે કઈ રીતે સારા રીલેશન રાખવા જેને આધારે આ હોસ્પિટલનો બીજાનેસ વધારે સારો થાય.” મેં એને પૂછ્યું, “તું તારા જોબથી સંતુષ્ટ (satisfied) છે.” એણો કીધું, “શરૂ-શરૂમાં તો મને જ નવાઈ લાગી, હું સત્ય જ થઈ ગઈ હતી; પણ હવે મેં મનને મનાવી લીધું છે, કેમ કે મારે લીધેલી લોનના હપ્તા ચૂકવવાના છે - મેં પચાસ લાખનું ઘર લીધું છે, મને પણ પરિવાર છે, મારે પણ પૈસા તો જોઈએ, એટલે જોબ અનિવાર્ય છે. આવો જોબ છે તો એમાં આપણો ન્યાય આપવાનો.”

આ દીકરીએ મને બધી વાત કરી. મેં એને ફરી સવાલ કર્યો, કે તું આ વાતોને જાહેરમાં, પબ્લિકમાં કહી શકે છે? સવાલ સાંભળી, પહેલા તો એ વિચારમાં પડી ગઈ કે શું કરવું. એની દ્વિધાને થોડી સરળ કરવા મેં પૂછ્યું, “તું અમારા સાધકો વચ્ચે આ વાત કરી શકીશ?” એ કહે, “હા, હું કહીશ.”

આપણો એ દીકરીને પ્રાંત સંગમમાં લાવવાના છીએ. તમને યાદ હશે કે ગઈ વખતે ભારત સંગમમાં આપણા એક ડોક્ટર સાધક

હતા, એમનો શું વિષય હતો? એમનો વિષય હતો ‘દવા-જન્ય રોગ,
Diseases caused by medicines.’

આજની પરિસ્થિતિ એવી છે કે તમે કોઈ એક દવા લો, તો એની આડ-અસર રૂપે બીજી બે વ્યાધિઓ, ઉભી થશે, કેમ કે આરોગ્યને સમજવાની દિશા જ ભૂલ ભરેલી, અને ખોટી છે. ડીજલની ગાડીમાં કેરોસીન નાંખ-નાંખ કરીએ તો ગાડી બગડશે, સુધરવાની નથી. એવી જ રીતે સ્વાસ્થ્ય માટેના મારા પ્રયત્નો જ જ્યાં ખોટા છે, તો પછી ત્યાં તકલીફો રહેવાની જ ... આ વાતને સમજજો. આપણે એલોપ્થીનો વિરોધ નથી કરતા, એલોપ્થી ના જોઈએ, એન્ટી-બાયોટીક દવા ના જોઈએ એવું નથી કહેતા આપણો, આવું કહેવાનું તાત્પર્ય જરાય નથી, પણ એટલું જ સમજવાનું કે આજની રોગ-નિદાન પદ્ધતિ જીવનના એક જ ભાગને સ્પર્શ કરે છે, ભૌતિક, કે દેખાતું કે થોડું સમજાતું આ જે શરીર છે એને જ થોડું સમજ નિદાન કરવાના પ્રયત્નો કરે છે.

એલોપ્થી પદ્ધતિની અનિવાર્યતા પણ હોય, કયારેક આ પદ્ધતિની દવા લેવી જ પડતી હોય, કોઈને ઈમરજન્સીમાં કોઈ રોગ-વ્યાધિમાંથી બહાર લાવવા માટે એવી દવાઓ લેવી જ પડે, આપણાને એનો વાંધો નથી. પરંતુ, શરીરના તંત્રને આપણો જ્યાં સુધી સાચી રીતે, સમગ્રતાથી નહીં સમજશું, તો આપણો કોઈ દિવસ સ્વાસ્થ્યને નહીં મેળવી શકીશું.

આરોગ્યનું સાચું નિદાન એલોપ્થી કરતા આયુર્વેદ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, પણ બધાંયના મૂળમાં આપણું જે ઓજ છે, જે પ્રાણશક્તિ છે, એ જાગૃત હોવી જોઈએ, એ સુષુપ્ત ના હોવી જોઈએ. જેની પ્રાણશક્તિ પ્રદીપ્ત ના થઈ શકતી હોય, અને દવા કામ ના કરતી હોય એવા રોગને આયુર્વેદની ભાષામાં અસાધ્ય રોગ કહે છે, કે હવે રોગ અસાધ્ય થઈ ગયો છે, કોઈ દવા કામ નથી કરતી. એવા રોગને HIV કહીએ, AIDS કહીએ, કે કોઈ બીજું નામ આપીએ. તો આવી બીમારીઓ ઉપર કોઈ દવા કામ કેમ

નથી કરતી? કારણકે પેશાન્ટની પોતાની પ્રાજાશક્તિ, એનો ઓજ જ નબળો, સુષુપ્ત, ક્ષીણ થઈ ગયા હોય છે.

આરોગ્યને માટે, એના નિદાન માટે આવશ્યક છે આખા તંત્રને સમજવાનું, ચિકિત્સા માટેના આપણા જે પ્રયત્નો હોવા જોઈએ એ પૂર્ણ હોવા જોઈએ, અને તેથી કોઈ રોગ મટાડવા માટે એલોપેથી દવા લેવી પડે તો ભલે, વાંધો નથી - આ વિષે બીજી કોઈ વખત વાત કરીશું એ એનો રોગ કેટલો છે; પરંતુ, હાલમાં, અત્યારે એલોપેથી દવાઓ સાથે આયુર્વેદની દવા પણ લેવી હિતાવહ છે, કેમ કે આયુર્વેદ એક જુદા જ phaseમાં કામ કરે છે, અને એલોપેથી જુદાં phaseમાં.

જે ઇન્ડેક્ષિયસ બીમારી નથી, high BP વિગેરે એની જે દવાઓ છે એ અલગ-અલગ phasesમાં કામ કરે છે, એ symptomsને કન્ટ્રોલ કરે છે., અને કદાચ એને કન્ટ્રોલ કરવાની જરૂર પણ હોય, કે ભઈ, BP બહુ વધી ગયું છે તો આપણે હદયને થોડો આરામ લેવા માટે મજબૂર કરવું પડે; પરંતુ આ એનો ઉપાય નથી હોતો. ક્યારેક એન્ટી-બાયોટિક દવા લેવી પણ પડે કેમ કે બેક્ટેરિયલ એટલો બધો થઈ ગયો હોય કે મારું શરીર હવે બચાવી નથી શકતું, અને બચવાની શક્યતા નથી, તેથી ભલે એન્ટી-બાયોટિક લેવી પડે, પણ આ ટ્રીટમેન્ટ અહીં પૂરી નથી થતી, કારણ કે અંદર બેક્ટેરિયલ ઇન્ડેક્ષનનું જે મૂળ કારણ હતું તે તો મટચું નથી, એ મૂળ તો એવું ને એવું જ છે. એટલે, એન્ટી-બાયોટિક દવાથી સારું થતું નથી, અને વ્યાધિ રોગ ફરી ને ફરી થતો રહે છે. રોગ મટે નહીં, એટલે ડોક્ટર ડોઝ વધારતા જાય.

મેં એક-બે વખત વાત કરી હતી કે હું એક વખત સેલવાસ (ગુજરાત)માં એક ઘરમાં રોકાયો હતો; ત્યાં ન્હાવા માટે જતો હતો ત્યારે એ બહેને કીધું કે સ્વામીજી, બાથરૂમમાં બહુ મચ્છરો છે, થોડી વાર ઉભા રહો, હું એક સ્પે કરી દઉં પછી તમે જજો, નહીં તો તમને મચ્છરો ન્હાવા નહીં દેશે. “ભલે”, મેં કહ્યું. એ બહેન સ્પે કરી

આવ્યા, અને થોડી વાર પછી હું જેવો ન્હાવા ગયો તો મેં જોયું તો બધાં મચ્છરો મોટા-મોટા એ લથડીયા ખાય છે, જેમ દારુ પીધેલો માણસ હોય ને, એ ઉભો થાય અને તરત જ પડી જાય, ઉભો થાય ને પડી જાય, એમ એ મચ્છરો લથડીયા ખાતા હતાં.

હું ન્હાઈને બહાર આવ્યો, અને એકાદ કલાક પછી મારે ફરી જવાનું થયું તો મેં જોયું તો બધાં મચ્છરો જેટ-પ્લેનની માફક ઉડતાં હતાં! એટલે મેં આવીને એ બેનને કીધું કે ‘બેન, તમારી દવાથી મચ્છરો મરતા નથી, એમને તો નશો થાય છે, અને એ બધાંય તમારી દવાથી એડીક્ટ થઇ ગયા છે, અને એટલે રોજ રાહ જોતાં હશે કે ક્યારે બેન આવે અને અમને ‘દવા’ પીવડાવશો’.

આવું દરેક બેક્ટેરિયા સાથે થવાનું છે, કે એ દવાઓથી બેક્ટેરિયા મરતા નથી, એ એડીક્ટ થઇ જાય છે, દવા પછી એમના ઉપર કામ નથી કરતી. તમને ઘ્યાલ હોય તો પહેલાં TBની કોઈ દવા નહોતી; પછી, streptomycin આવી, તો આપણાને લાગ્યું કે TBનો ઈલાજ મળી ગયો; પણ જોયું તો એ દવાથી બેક્ટેરિયા મરતા નથી; પછી આવું ઈથેમબ્યુટોલ, પછી રીફામપિસીન. હવે એકલી રીફામપિસીનથી પણ નથી મટતું, એટલે બીજી દવાઓ સાથે લેવી પડે છે.

આવા રોગો માટે દવાઓ વધતી જાય છે, રોગો મટતા નથી. આપણું ઈમ્યુન સિસ્ટમ તો ખલાસ થઇ ગયું છે; અન્ય કારણો સાથે એક મુખ્ય કારણ અને નિયમ એ છે કે જો જોઈતી વસ્તુ બજારમાં તૈયાર મળતી હોય તો એ જાતે બનાવવાનું બંધ કરી દે છે. એવો જ નિયમ શરીરનો પણ છે કે બેક્ટેરિયાને મારવાની દવા બજારમાં મળતી થઇ ગઈ, રોગ મટવા લાગ્યો, તેથી મારી અંદરની જે ક્ષમતા છે એ વગર વપરાએ ક્ષીણ થતી જાય, આને કારણે મારી પોતાની ઈમ્યુનીટી ઓછી થતી ગઈ, અને શત્રુ મજબૂત, સશક્ત થઇ ગયા.

તો, હવે શું કરવાનું? મરવાની રાહ જોવાની, એ સિવાય અત્યારે કોઈ જ ઉત્તર નથી, એટલે આપણે આખી વાતને સમગ્રતાથી સમજવી પડશે.

ॐ તત् સત